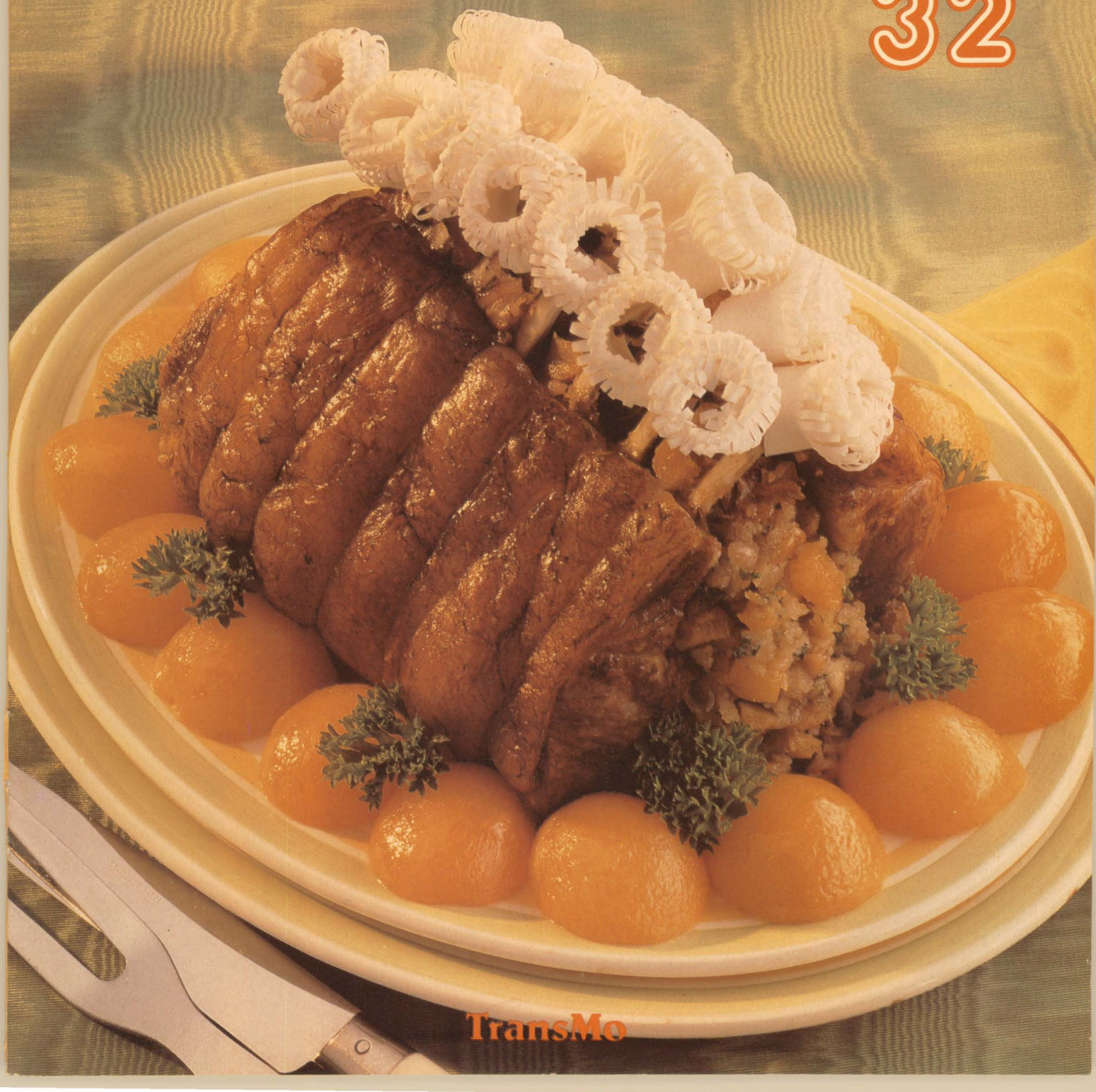
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

32



TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 3 **FASCICULE 32**

FRUITS ET LÉGUMES 30
L'ananas **861**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Des pommes de terre affriolantes **865**

CONGÉLATION 28
Le foie **870**

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Un repas à l'américaine **875**

CUISINE MICRO-ONDES 31
Les farces **878**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 29
Les canapés **884**

REPAS POUR MOI
Gruau **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Hélène Leblanc

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan
Sylvie Chapleau

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

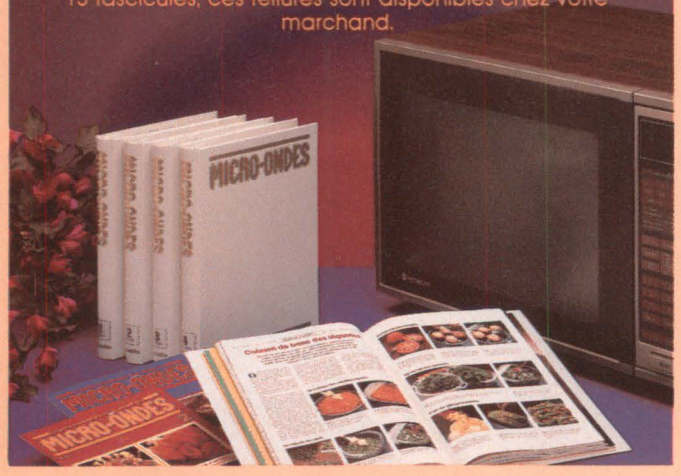
« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN AOÛT 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » 1SSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Pétoncles Des coquilles Saint-Jacques ou des pétoncles au gratin qui fondent dans la bouche, préparés le plus simplement du monde !

Fruits en sirop En moins de 15 min, préparez un savoureux dessert aux fruits ou une compote pour accompagner viandes et volailles.

Pains de viande éclair Des plats familiaux sains et nutritifs, aussi agréables à faire qu'à manger.

PLUS...

Des légumes surgelés, des gâteaux pour une grande tablée, un soufflé aux fines herbes.

L'ananas

L'ananas est un fruit qui se prête à toutes sortes de délices culinaires salés ou sucrés et il est tout aussi délicieux servi nature.

L'ananas frais se sert habituellement froid, mais il est particulièrement délicieux dans une préparation chaude. Plus juteux et plus onctueux, l'ananas cuit aux micro-ondes deviendra vite un de vos fruits préférés.

L'ananas en boîte est tout aussi bon que le fruit frais pour la préparation d'un plat chaud. Il est vendu en tranches, en cubes, en morceaux ou broyé, dans un sirop ou dans son jus.

Les tranches d'ananas sont particulièrement décoratives et servent à rehausser un plat de jambon ou de porc (voir Tranches de jambon à l'ananas, p. 863) ou à préparer un savoureux dessert léger.

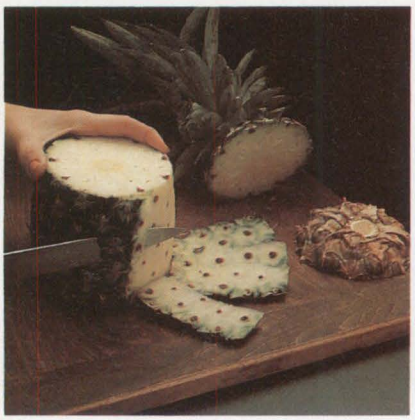
Gâteau renversé à l'ananas

Comment choisir et conserver l'ananas

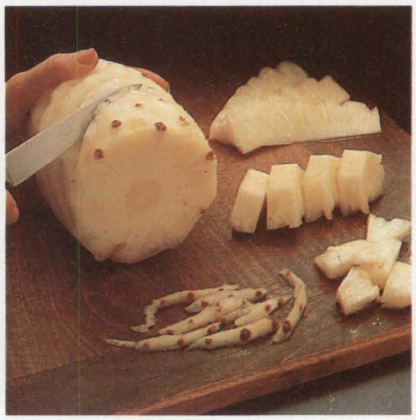
Choisissez *un fruit lourd car un ananas trop léger est souvent trop mûr. Choisissez un ananas assez gros, riche en pulpe sucrée et parfumée, dont l'extérieur est ferme au toucher et bien sec, et dont les écailles sont bien formées et légèrement espacées.*

Réfrigérez *l'ananas entier dans le tiroir à légumes du réfrigérateur, quelques jours seulement.*

Comment parer l'ananas



À l'aide *d'un grand couteau bien aiguisé, coupez le sommet et la base du fruit. Tenez-le bien droit et tranchez la pelure en fines lanières, en enlevant le moins de pulpe possible.*



Retirez *les « yeux » en faisant des incisions peu profondes en diagonale de chaque côté des rangées d'yeux. Détaillez la pulpe en tranches ou en morceaux et enlevez le coeur s'il est trop dur.*

Conseils minceur

4 oz/100 g d'ananas frais ne renferment que 46 cal/194 kJ. Si vous achetez l'ananas en boîte, choisissez l'ananas dans son jus.

Conseils du chef

Le jus d'ananas est excellent pour mariner les viandes moins tendres et les rendre plus savoureuses.

Notes sur la congélation

Congelez les tranches ou les morceaux d'ananas frais jusqu'à 6 ou 8 mois. Choisissez un fruit de qualité, juste mûr. Parez-le et gardez-le dans des récipients rigides, en glissant une feuille de papier à congélation entre les tranches ou en les couvrant d'un sirop : faites dissoudre, puis bouillir 1 min, 1 tasse/225 g de sucre dans 2 ½ tasses/600 ml d'eau. Laissez ½ po/12 mm dans le haut du récipient si vous couvrez le fruit de sirop.

Gâteau renversé à l'ananas

11 min

Temps d'attente : 5 min

2 oz/50 g de beurre
¼ de tasse/50 g de cassonade dorée
1 cuil. à soupe de miel liquide
5 tranches d'ananas en boîte bien égouttées, le jus réservé
5 cerises au marasquin bien égouttées
12 demi-noix de Grenoble ou demi-pacanes

GÂTEAU

4 oz/100 g de margarine ramollie
½ tasse/100 g de cassonade dorée
2 oeufs
1 tasse/100 g de farine à pâtisserie tamisée
2 cuil. à soupe de jus d'ananas réservé

8 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre dans un moule carré de 8 po/20 cm, à couvert, de 30 à 60 s à MAX. Ajoutez la cassonade et le miel, mélangez bien et étalez uniformément dans le fond du moule.

2 Disposez les tranches d'ananas dans le moule, garnissez le centre de chacune d'une cerise et disposez les noix tout autour du moule. Déposez le moule sur une soucoupe renversée et faites cuire 2 ½ ou 3 min à MAX.

3 Entre-temps, mélangez bien tous les ingrédients du gâteau. Battez 2 ou

3 min avec une cuiller en bois ou 1 min avec un batteur.

4 Versez sur les ananas et lissez le dessus. Remettez le moule sur la soucoupe renversée et faites cuire 4 ou 5 min à MED., en tournant le moule du quart à trois reprises. Augmentez la puissance à MAX. et laissez cuire encore 4 ou 5 min jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

5 Laissez reposer 5 min, glissez une spatule tout autour du gâteau et renversez-le sur une assiette de service. Servez chaud avec une crème anglaise ou de la crème, ou froid avec de la crème fouettée.

Brochettes d'ananas

4¾ min

Temps d'attente : 2 min

1 petit ananas paré (voir page précédente)
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de cassonade dorée
¼ de cuil. à café de cannelle
8 cerises au marasquin

8 PERSONNES

1 Coupez l'ananas en 4 tranches d'environ 1 po/2,5 cm d'épaisseur. Coupez chacune en 8 morceaux en retirant le coeur si nécessaire. Enfilez 4 morceaux sur chaque brochette de bois de 12 po/30 cm de longueur environ et préparez 8 brochettes au total. Disposez-les sur une grille dans un grand plat et réservez.

2 Faites fondre le beurre dans un petit bol couvert, de 15 à 30 s à MAX., puis incorporez la cassonade et la cannelle.

3 Badigeonnez les morceaux d'ananas de la moitié du mélange puis faites chauffer 2 min à MAX. Retournez et déplacez les brochettes, badigeonnez de nouveau avec le reste de la sauce et faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX.

4 Glissez une cerise sur chaque brochette, disposez les brochettes sur une assiette de service, badigeonnez du sirop de cuisson et laissez reposer 2 min. Servez chaud.

VARIANTE

Faites fondre le beurre avec 1 cuil. à café de cacao pour un sirop aromatisé au chocolat.

Tranches de jambon à l'ananas

7 min

Temps d'attente : 3 min

L'ananas frais attendrit la viande car la pulpe contient des enzymes qui agissent sur les fibres de la viande.

2 tranches de jambon de 8 oz/225 g chacune
3 cuil. à soupe de beurre non salé ramolli
2 cuil. à café de moutarde à grains entiers
4 tranches d'ananas frais ou en boîte

4 PERSONNES

1 Coupez les tranches de jambon en deux et incisez la couenne à chaque ½ po/12 mm; disposez-les sur une assiette, la couenne vers l'extérieur.

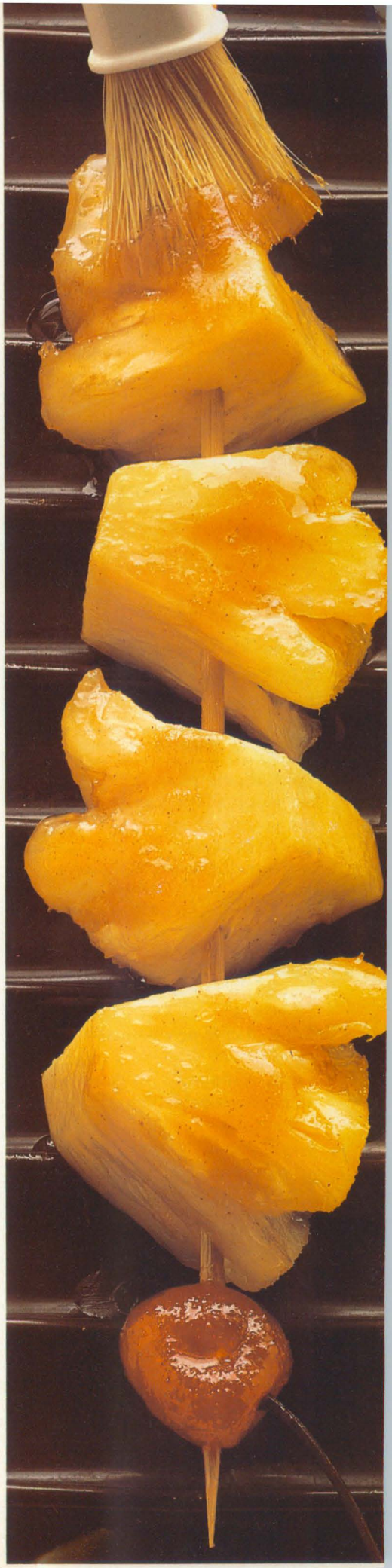
2 Mélangez le beurre et la moutarde et badigeonnez le jambon de la moitié du mélange. Faites cuire 3 ½ ou 4 min à MAX.

3 Retournez les tranches et badigeonnez-les avec le reste du mélange. Garnissez chacune d'une tranche d'ananas et faites chauffer 3 ½ ou 4 min à MAX.

4 Laissez reposer 3 min à couvert puis servez avec des pois frais et des pommes de terre en purée.

VARIANTE

Tranches de jambon à l'ananas pour 2 : diminuez tous les ingrédients de moitié, suivez la recette mais faites cuire seulement 3 min de chaque côté. Laissez reposer 3 min.



Brochettes d'ananas

Conseils du chef

L'ananas est un fruit très parfumé, mais il ne dégage pas d'odeur dans le réfrigérateur s'il est entreposé entier. Recouvrez l'ananas tranché ou coupé, cependant, avec une pellicule plastique, pour éviter qu'il ne se dessèche ou qu'il communique son goût à d'autres aliments.

RAY DUNS

Rondelles d'ananas au fromage

Barquettes d'ananas, trempette à la tomate

8½ min

Temps d'attente : aucun

Voici une entrée amusante, qui plaira beaucoup aux jeunes, pour un repas sans façon ou en plein air. Plongez bien chaque morceau d'ananas dans la trempette savoureuse.

1 gros ananas

TREMPETTE

1 oignon haché fin
1 poivron vert épépiné et haché fin
1 boîte de 14 oz/397 g de tomates hachées
1 cuil. à café de cassonade
sel et poivre
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
3 cuil. à soupe de ketchup

8 PERSONNES

1 Préparez les barquettes (voir Conseils du chef, à droite).

2 Préparez la trempette : réservez 1 cuil. à café d'oignon et 1 cuil. à café de poivron pour la garniture et mélangez le reste avec les tomates, la cassonade et le sel. Poivrez généreusement.

3 Faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX. Incorporez le jus de citron, le vinaigre et la sauce Worcestershire. Faites chauffer 2 min à MAX. puis incorporez le ketchup. Faites chauffer encore 4 ou 5 min.

4 Laissez refroidir 10 min puis réduisez en purée au mélangeur. Versez dans un bol de service et parsemez de l'oignon et du poivron réservés. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Conseils du chef

Préparez les barquettes comme suit : coupez l'ananas en deux avec sa couronne de feuilles. Coupez chaque demie en quatre et retirez le coeur. Détachez la pulpe de la peau du fruit, puis coupez en huit morceaux. Replacez les morceaux, piqués d'un cure-dent, dans la barquette en les faisant alterner sur les bords.

Rondelles d'ananas au fromage

12 min

Temps d'attente : aucun

Voici un dessert délicieux que l'on peut servir chaud ou froid. Le fromage à la crème fond au contact du sirop bien chaud et, en refroidissant, se transforme en une sauce riche et crémeuse.

3 cuil. à soupe d'amandes effilées
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule) ou de cassonade dorée
1 cuil. à café de cannelle
4 tranches d'ananas frais ou en boîte
4 oz/100 g de fromage à la crème à l'ananas

4 PERSONNES

1 Étalez les amandes effilées dans un plat peu profond et faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., en les secouant bien à mi-cuisson. Réservez.

2 Faites chauffer le beurre, le sucre ou la cassonade et ½ cuil. à café de cannelle dans un petit bol, 1 min à MAX. Brassez bien.

3 Préchauffez un plat à brunir pendant 5 min à MAX. ou selon les instructions du fabricant.

4 Badigeonnez généreusement un côté des tranches d'ananas du mélange sucré. Disposez-les dans le plat et faites chauffer 1 min à MAX. Retournez les tranches d'ananas et badigeonnez du reste du mélange sucré. Faites chauffer encore 1 min.

5 Mélangez le fromage à la crème et le reste de la cannelle. Répartissez au centre des tranches d'ananas, parsemez des amandes effilées et servez immédiatement, ou laissez refroidir puis réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Micro-trucs

Pour une sauce sucrée vite faite, délayez 3 cuil. à café de fécule de maïs dans 1 cuil. à soupe d'eau. Incorporez à une boîte de 13,3 oz/376 g d'ananas broyé puis faites chauffer 2 min à MAX., en remuant bien 2 fois, jusqu'à épaississement.

Des pommes de terre affriolantes

Les pommes de terre cuites au four, qu'elles soient préparées simplement ou de façon élaborée, se transforment aisément en plat principal, savoureux et nutritif.

Vous préférez les pommes de terre nature, avec un peu de beurre ou de crème sure, ou, au contraire, farcies ou garnies d'un délicieux mélange savoureux? Peu importe, elles seront toujours tendres et savoureuses cuites aux micro-ondes.

Piquez-les en plusieurs endroits avant de les faire cuire pour éviter qu'elles n'éclatent. Disposez-les en cercle sur la paroi inférieure du four, espacées entre elles d'au moins 1 po/ 2,5 cm, et laissez un espace au centre pour que les pommes de terre cuisent uniformément.

Pommes de terre farcies à la mexicaine

Le temps de cuisson des pommes de terre aux micro-ondes augmente en fonction du nombre de pommes de terre. Ainsi, une seule pomme de terre cuit en 7 min tandis qu'il faut compter 15 min pour 4 pommes de terre. Le temps de cuisson est tout de même grandement réduit par rapport à la méthode usuelle de cuisson. La cuisson terminée (voir tableau ci-contre), laissez reposer les pommes de terre, enveloppées de papier aluminium, de 5 à 10 min. Elles peuvent ainsi rester bien chaudes pendant 30 min.

Temps de cuisson des pommes de terre

GROSSEUR	QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON À MAX.	MÉTHODE
Utilisez des pommes de terre de grosseur uniforme, d'environ 8 oz/225 g chacune	1	7 min	Piquez les pommes de terre à la fourchette. Disposez-les sur du papier absorbant, à des intervalles d'au moins 1 po/2,5 cm. Faites cuire le temps nécessaire, en les retournant et en les déplaçant une fois. Enveloppez de papier aluminium (côté brillant vers l'intérieur) et laissez reposer de 5 à 10 min.
	2	8 min	
	3	12 min	
	4	15 min	
	5	17 min	
	6	20 min	

Pommes de terre farcies à la mexicaine

27 min

Temps d'attente : 5 min

4 pommes de terre de 8 oz/225 g chacune cuites au four (voir tableau)

GARNITURE

8 oz/225 g de boeuf haché maigre
1 oignon haché
1 branche de céleri hachée fin
½ poivron vert épépiné et haché
1 cuil. à café d'assaisonnement au chili
1 boîte de 8 oz/225 g de tomates hachées
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
sel
4 oz/100 g de mozzarella râpé

4 PERSONNES

Conseils minceur

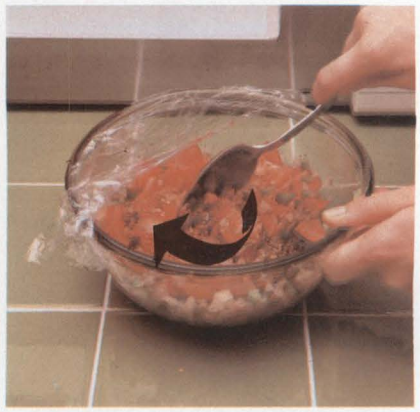
Remplacez le beurre par 1 ou 2 cuil. à soupe de yogourt nature et une pomme de terre ne contiendra que 215 cal/905 kJ.

Conseils du chef

Le temps indiqué dans chaque recette comprend le temps de cuisson des pommes de terre.

Préparation des pommes de terre farcies à la mexicaine

Mélangez *boeuf haché, oignon, céleri et poivron, couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en remuant 2 fois. Égouttez bien.*



Incorporez *assaisonnement au chili, tomates, pâte de tomates et salez au goût. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en remuant 2 fois.*

Coupez *les pommes de terre en deux sur la longueur et évidez-les partiellement avec une fourchette, en prenant soin de ne pas briser les coquilles. Ajoutez la pulpe au mélange à la viande.*

Farcissez *les coquilles du mélange et parsemez le dessus de fromage râpé. Faites chauffer 1 ou 2 min à MAX., jusqu'à ce que le fromage soit fondu et la farce bien chaude.*

Pommes de terre au bacon et à l'échalote

25 min

Temps d'attente : 5 min

4 pommes de terre de 8 oz/225 g chacune cuites au four (voir tableau)

GARNITURE
8 tranches de bacon
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de crème à 35%
2 cuil. à soupe de lait
poivre
1 bonne pincée de sel au céleri ou à l'ail
4 échalotes hachées
paprika

4 PERSONNES

1 Placez le bacon sur une feuille de papier absorbant dans une assiette et couvrez d'une autre feuille. Faites cuire 2 ou 3 min à MAX., enlevez le papier et hachez le bacon.
2 Coupez les pommes de terre en deux sur la longueur et évidez-les, en laissant environ ¼ de po/6 mm de pulpe dans les coquilles. Réservez les coquilles et préparez la garniture.
3 Ajoutez beurre, crème, lait et assaisonnements à la pulpe et mélangez bien le tout. Ajoutez la moitié du bacon et des échalotes, remuez bien et farcissez les coquilles de ce mélange.
4 Faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., parsemez du reste du bacon et des échalotes, saupoudrez de paprika et servez sans délai avec une salade panachée.

Pommes de terre à la crème sure

19 min

Temps d'attente : 5 min

4 pommes de terre de 8 oz/225 g chacune cuites au four (voir tableau)

GARNITURE
4 tranches de bacon
2 oz/50 g de beurre
8 cuil. à soupe de crème sure
sel et poivre
4 oz/100 g de cheddar râpé

4 PERSONNES

1 Placez le bacon sur une feuille de papier absorbant dans une assiette, couvrez d'une autre feuille et faites cuire 1 min à MAX. Enlevez le papier et coupez le bacon en petits morceaux.

Pommes de terre au bacon et à l'échalote

2 Détaillez une tranche sur la longueur sur le dessus des pommes de terre. Évidez-les délicatement, sans endommager les coquilles et en laissant ¼ de po/6 mm de pulpe.
3 Ajoutez le beurre, la crème sure et les assaisonnements à la pulpe des pommes de terre et fouettez bien le tout. Répartissez le mélange dans les coquilles.
4 Parsemez de fromage râpé et faites fondre 3 ou 4 min à MAX. Parsemez de bacon émietté et servez sans délai.

Pommes de terre à la crème sure pour 2 : diminuez tous les ingrédients de moitié. Faites cuire 2 ou 3 min à MAX. à l'étape 4, puis parsemez de bacon émietté.

Pommes de terre à la crème sure

Pommes de terre au poulet

24 min

Temps d'attente : 5 min

4 pommes de terre de 8 oz/225 g chacune cuites au four (voir tableau p. 866)

GARNITURE

½ poivron vert épépiné et haché
2 branches de céleri hachées
4 échalotes émincées
1 carotte râpée
8 oz/225 g de champignons en tranches
3 cuil. à café de fécule de maïs
⅝ de tasse/150 ml de lait
½ cube de bouillon de poulet émietté
1 cuil. à café de cari
8 oz/225 g de poulet cuit coupé en dés de ½ po/12 mm

4 PERSONNES

1 Mettez les légumes dans un bol, couvrez et faites cuire de 5 à 8 min à MAX., jusqu'à tendreté. Égouttez bien.
2 Délayez la fécule de maïs dans un peu de lait puis ajoutez le reste du lait, le cube de bouillon et le cari. Fouettez vigoureusement puis faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à épaississement, en fouettant bien à chaque minute.
3 Versez la sauce sur les légumes et incorporez le poulet. Faites chauffer de 2 à 4 min à MAX.
4 Coupez les pommes de terre en deux sur la longueur, défaites la pulpe en flocons au centre des pommes de terre avec une fourchette, couvrez du mélange et servez sans délai.

VARIANTE

Remplacez le poulet par de l'agneau ou du boeuf et le cube de bouillon de poulet par un cube de bouillon de boeuf.

Conseils du chef

Pour des coquilles bien croustillantes, placez-les dans le four de la cuisinière préchauffé à 190°C/375°F de 5 à 10 min avant de les garnir.

Pommes de terre au jambon

23 min

Temps d'attente : 5 min

4 pommes de terre de 8 oz/225 g chacune cuites au four (voir tableau p. 866)
4 cuil. à soupe de lait
4 cuil. à soupe de yogourt nature
poivre
¼ de cuil. à café de sel à l'oignon
¼ de cuil. à café de persil haché
6 oz/175 g de jambon haché fin

4 PERSONNES

1 Coupez les pommes de terre en deux sur la longueur, évidez-les délicatement en laissant ¼ de po/6 mm de pulpe dans les coquilles. Réservez les coquilles.
2 Ajoutez lait, yogourt, poivre au goût, sel à l'oignon et persil à la pulpe des pommes de terre et faites une purée légère et homogène. Incorporez le jambon.
3 Farcissez les coquilles de ce mélange, à la cuiller ou à l'aide d'une poche à douille, et faites chauffer 4 ou 5 min à MAX.

Conseils minceur

Utilisez du lait écrémé et remplacez le jambon par du poulet haché fin; une pomme de terre farcie ne renfermera que 290 cal/1210 kJ.

Pommes de terre au boeuf et aux champignons

25 min

Temps d'attente : 5 min

4 pommes de terre de 8 oz/225 g chacune cuites au four (voir tableau (p. 866)

GARNITURE

8 oz/225 g de boeuf haché
1 oignon émincé
8 oz/225 g de champignons en tranches
1 gousse d'ail écrasée
3 cuil. à café de fécule de maïs
⅝ de tasse/150 ml de jus de tomate

4 cuil. à soupe de lait
sel et poivre
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
persil haché pour garnir

4 PERSONNES

1 Mélangez bien boeuf haché, oignon, champignons et ail. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en remuant 2 fois. Égouttez bien.
2 Délayez la fécule de maïs dans un peu de jus de tomate, puis incorporez le reste du jus et le lait. Ajoutez au mélange à la viande, incorporez les assaisonnements et faites chauffer 5 ou 6 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à épaississement.
3 Coupez les pommes de terre en deux sur la longueur, défaites délicatement la pulpe à la fourchette puis versez le mélange bien chaud sur le dessus. Garnissez de persil haché et servez sans délai.

Pommes de terre à la dinde

30 min

Temps d'attente : 7 min

4 pommes de terre de 8 oz/225 g chacune cuites au four (voir tableau p. 866)

GARNITURE

8 oz/225 g de brocoli surgelé
4 cuil. à soupe d'eau
½ cube de bouillon de poulet émietté
1 petit oignon râpé
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
3 cuil. à café de fécule de maïs
⅝ de tasse/150 ml de lait
4 à 6 oz/100 à 175 g de dinde cuite en cubes de ½ po/12 mm
2 tranches de fromage fondu, chacune détaillée en 8 lanières

4 PERSONNES

1 Mettez le brocoli dans un bol avec l'eau, couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., en remuant à mi-cuisson. Laissez reposer 2 min, égouttez bien puis hachez le brocoli.

2 Mélangez le cube de bouillon, l'oignon, la moutarde et la fécule de maïs. Incorporez le lait petit à petit, puis faites chauffer 2 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 2 fois.

3 Incorporez le brocoli et la dinde et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX.

4 Entre-temps, coupez les pommes de terre en deux puis défaites la pulpe délicatement à la fourchette. Versez le mélange sur les pommes de terre et garnissez chacune de 4 lanières de fromage fondu. Faites chauffer de 30 à 60 s à MAX., jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servez immédiatement avec une salade verte.

Pommes de terre à la dinde pour 2 : diminuez tous les ingrédients de moitié et faites cuire le brocoli 3 ou 4 min. Faites cuire le mélange à base de fécule de maïs de 45 à 60 s en remuant 1 fois. Faites chauffer la sauce avec le brocoli et la dinde 1 ou 2 min seulement. Enfin, faites chauffer les pommes de terre garnies de 15 à 30 s, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

De gauche à droite : *Pommes de terre au poulet, Pommes de terre au jambon, Pommes de terre au boeuf et aux champignons et Pommes de terre à la dinde*

Le foie

Faites décongeler puis cuire le foie aux micro-ondes : vous obtiendrez une viande tendre et succulente qui fond dans la bouche.

Le foie surgelé est un aliment pratique et nutritif qui se vend dans tous les supermarchés et les épiceries. Vous pouvez le conserver jusqu'à 2 ou 3 mois au congélateur.

Utilisez du foie de veau ou du foie de boeuf dans les recettes que nous vous proposons, mais n'oubliez pas que le foie de veau a une texture plus fine et une saveur plus délicate et qu'il ne faut donc pas en prolonger la cuisson. Le foie de porc a un goût nettement plus prononcé et est meilleur apprêté en sauce et marié à des ingrédients assez piquants. Enfin, la saveur légèrement plus riche des foies de poulet en fait un ingrédient de choix pour la préparation d'un savoureux pâté (voir recette p. 872).

Faites toujours décongeler le foie au cycle DÉCONGÉLATION puis laissez-le reposer avant de le faire cuire. Faites décongeler le foie dans son emballage en vous assurant auparavant qu'il n'y a aucune attache métallique. Séparez les tranches de foie au fur et à mesure qu'elles décongèlent.

Si vous préférez, retirez l'emballage et déposez le foie dans le plat de cuisson pour le faire décongeler (voir étapes, page suivante).

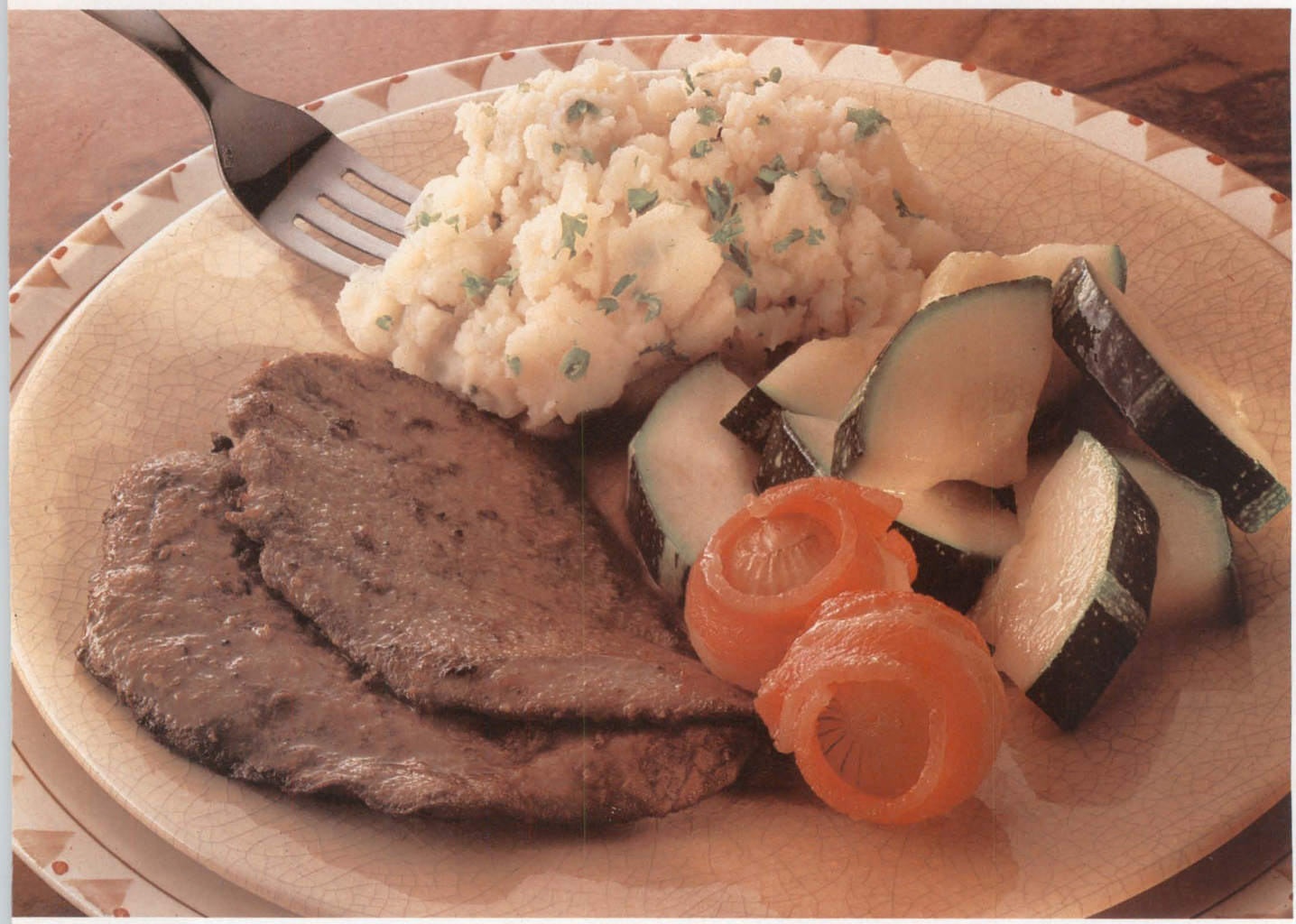
Piquez le foie à la fourchette (voir Micro-trucs, page suivante) avant de le faire cuire et couvrez le plat de préférence. Ne le faites surtout pas trop cuire car il se dessèche rapidement. Vérifiez la cuisson en incisant le foie au centre, qui doit être légèrement rose.

Il n'est pas nécessaire de laisser reposer le foie cuit nature; par contre, prévoyez quelques minutes de temps d'attente pour du foie en casserole.

Enfin, essuyez bien le foie décongelé avec du papier absorbant avant de le faire cuire.

PAUL WEBSTER

Foie au bacon



Comment décongeler les tranches de foie

Déterminez *le temps de décongélation en comptant 6 ou 7 min par lb/450 g. Développez le foie et déposez-le dans un plat. Mettez au four à DÉCONGÉLATION le tiers du temps requis.*

Séparez *les tranches avec soin, retournez-les, si possible, et faites décongeler pendant la moitié du temps qui reste. Séparez puis étalez les tranches dans le plat.*

Laissez reposer *5 min pour compléter la décongélation, rincez à l'eau froide puis essuyez parfaitement avec du papier absorbant.*

Comment décongeler les foies de poulet

Faites décongeler *un contenant de 8 oz/225 g de foies de poulet 2 ou 2 ½ min au cycle DÉCONGÉLATION. Découvrez et séparez les foies.*

Retirez *les foies décongelés et déposez-les dans une assiette. Étalez les autres foies dans un plat et faites décongeler encore 2 ou 2 ½ min.*

Laissez reposer *5 min, rincez à l'eau froide puis essuyez bien avec du papier absorbant. Vérifiez si les foies sont tous bien décongelés.*

Micro-trucs

Avant de le faire cuire, piquez bien le foie, sur toute sa surface, avec une fourchette ou la pointe d'un couteau, pour briser la fine membrane qui le recouvre et éviter qu'il n'explose pendant la cuisson.

Conseils du chef

Le temps indiqué comprend le temps de décongélation et de cuisson du foie. Le temps d'attente indiqué comprend le temps d'attente après la décongélation (5 min) et après la cuisson.

Foie au bacon

22¾ min

Temps d'attente : 5 min

8 petits oignons
3 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à café de sucre
4 tranches de bacon
1 lb/450 g de foie de boeuf décongelé (voir étapes ci-dessus)
1 cuil. à soupe de farine tout usage assaisonnée de sel et de poivre
4 cuil. à soupe de xérès

4 PERSONNES

1 Faites blondir les petits oignons dans le beurre et le sucre, dans un petit bol couvert, 3 min à MAX.

2 Coupez les tranches de bacon en deux puis étirez-les légèrement avec le dos d'un couteau. Enveloppez les petits oignons avec les tranches de bacon et fixez avec des cure-dents. (Réservez le jus de cuisson des oignons.)

3 Disposez les petits oignons dans une assiette, entre deux feuilles de papier absorbant. Faites cuire de 3 à 5 min à MAX., jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

4 Préchauffez un plat à brunir pendant 5 min ou selon les instructions du fabricant. Piquez le foie et enrobez-le de farine assaisonnée. Versez un peu de beurre fondu dans le plat puis ajoutez rapidement le foie. Faites cuire 45 s à MAX., retournez le foie, couvrez et laissez cuire 4 min, jusqu'à tendreté.

5 Ajoutez le xérès et le jus de cuisson des petits oignons puis déposez ces derniers dans le plat. Couvrez et faites chauffer 1 min à MAX. Servez avec une purée de pommes de terre persillée ou du riz blanc et un légume vert comme des courgettes en tranches.

Conseils du chef

Enrobez complètement le foie de farine assaisonnée pour qu'il reste bien tendre et ne se dessèche pas. Mélangez la farine et les assaisonnements dans un sac de plastique et secouez-le. Ajoutez les tranches de foie et secouez jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées. Secouez les tranches séparément avant de les faire cuire pour enlever l'excédent de farine.

Pâté de foies de poulet

19 min

Temps d'attente : 5 min

Comme les foies de poulet sont riches, cette recette satisfera de nombreux convives. Préparez-le la veille et réfrigérez jusqu'au lendemain.

1 ½ lb/700 g de foies de poulet décongelés (voir page précédente)
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet
1 oeuf dur haché
2 cuil. à soupe d'oignon haché fin
2 oz/50 g de beurre
1 gousse d'ail écrasée
sel et poivre
1 cuil. à café de moutarde sèche
biscottes ou pain grillé pour servir

8 À 10 PERSONNES

1 Piquez les foies de poulet et mettez-les dans un plat de 7 ½ tasses/2 l. Ajoutez le bouillon, couvrez et faites cuire de 7 à 10 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez. Réduisez les foies, l'oeuf dur et l'oignon en purée à l'aide d'un robot culinaire. Mettez dans un bol.

2 Faites ramollir le beurre de 5 à 10 s à MIN. Incorporez à la purée, ajoutez l'ail et mélangez bien le tout. Assaisonnez au goût puis incorporez la moutarde sèche. Versez dans un moule ou un plat bien huilé de 2 ½ tasses/600 ml.

3 Couvrez et réfrigérez au moins 6 h ou toute une nuit. Glissez un couteau le long des parois du moule puis renversez le pâté sur une assiette de service. Garnissez de petits cubes de concombre et de tomate et servez avec des biscottes ou du pain grillé.

Pâté de foies de poulet

Foie en casserole

20 min

Temps d'attente : 7 min

Servez ce plat avec du riz nature cuit selon la méthode usuelle.

1 oignon haché
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates hachées
1 cuil. à café de vinaigre de vin rouge
¼ de cuil. à café de romarin
1 lb/450 g de foie de boeuf décongelé (voir p. 871)
1 cuil. à soupe de farine tout usage assaisonnée de sel et de poivre
4 rondelles de poivron vert

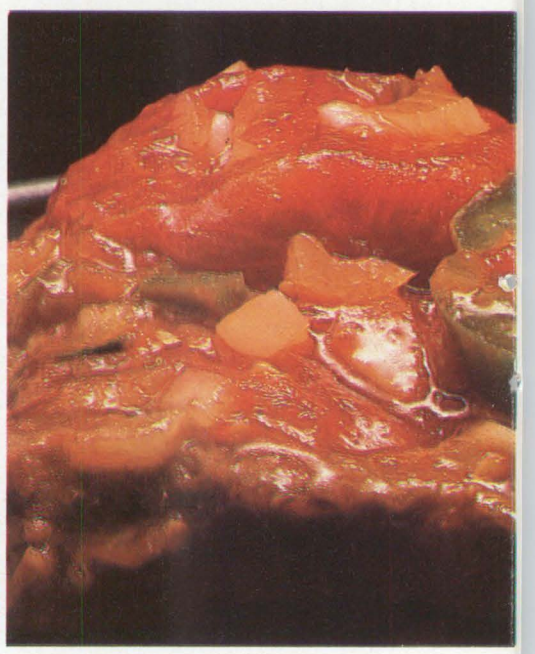
4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans l'huile, 3 ou 4 min à MAX.

2 Ajoutez tomates, vinaigre et romarin et faites cuire, à découvert, 6 ou 7 min à MAX.

3 Piquez le foie et enrobez-le de farine assaisonnée. Disposez-le dans la casserole et garnissez des rondelles de poivron. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en retournant le foie 1 fois pendant la cuisson. Laissez reposer 2 min avant de servir.

Foie en casserole



Foie de veau pané

15¾ min

Temps d'attente : 5 min

¼ de tasse/50 g de chapelure
¾ de cuil. à café d'aneth
1 oeuf battu
2 cuil. à café de jus de citron
1 lb/450 g de foie de veau en tranches décongelé (voir p. 871)

4 PERSONNES

1 Mélangez la chapelure et l'aneth dans une assiette; battez l'oeuf avec le jus de citron dans une assiette creuse. Piquez les tranches de foie, plongez-les dans l'oeuf battu puis enrobez-les de chapelure.

2 Préchauffez un plat à brunir pendant 5 min ou selon les instructions du fabricant. Versez-y 2 cuil. à soupe de beurre puis ajoutez le foie sans délai. Faites cuire 45 s à MAX., retournez les tranches de foie, couvrez et faites cuire encore 4 min. Servez avec des tranches de citron, des pommes de terre et des petits pois.

Foie de veau Strogonoff

Foie de veau Strogonoff

18 min

Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g de champignons en tranches
1 oignon haché
2 cuil. à soupe de beurre
1 lb/450 g de foie de veau décongelé (voir p. 871) et détaillé en fines lanières
2 cuil. à soupe de farine tout usage assaisonnée
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
⅝ de tasse/150 ml de crème sure

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez les champignons, l'oignon et le beurre, couvrez et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., jusqu'à tendreté.

2 Piquez le foie à la fourchette et enrobez-le bien de farine assaisonnée. Mettez-le dans la casserole, ajoutez la pâte de tomates et la sauce Worcestershire. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX.

3 Incorporez la crème sure puis faites chauffer le tout 1 min à MAX. Servez avec du riz ou des nouilles au beurre et une salade verte.

Un repas à l'américaine

La cuisine américaine emprunte avec beaucoup de fantaisie les spécialités de différentes traditions culinaires. Voici un menu sain et robuste, composé de manière à satisfaire les appétits les plus voraces.

Ce menu à l'américaine reflète la grande variété de la cuisine américaine. Pour commencer, une salade classique, suivie de sandwichs chauds au boeuf salé, qui appartiennent à la tradition juive, et des hamburgers, que tous identifient sans problème à la cuisine typiquement américaine. Ceux proposés ici sont rehaussés d'arachides salées. Ces plats fort nourrissants sont accompagnés d'une salade croquante et rafraîchissante au chou. Enfin, pour le dessert, nous vous proposons deux types de carrés au chocolat, tendres et délicieux. Pour un repas moins copieux, choisissez soit les sandwichs chauds, soit les hamburgers comme plat de résistance.

En guise d'apéritif, offrez à vos invités une boisson rafraîchissante à la menthe : faites dissoudre 1 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule) dans un peu d'eau, ajoutez 4 ou 5 feuilles de menthe fraîche hachées et mélangez bien; remplissez le verre de glaçons concassés et ajoutez 2 cuil. à soupe de bourbon ou de whisky. Remuez bien, ajoutez 1 cuil. à soupe de bourbon puis garnissez d'une tige de menthe fraîche. Servez un vin de Californie ou de la bière froide avec le repas.

Salade César

4¾ min

Temps d'attente : aucun

1 grosse laitue romaine
4 cuil. à soupe de parmesan râpé

CROÛTONS
2 cuil. à soupe de beurre
1 gousse d'ail écrasée
4 tranches de pain de mie, les croûtes enlevées, coupées en petits cubes

VINAIGRETTE
1 oeuf
2 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
le jus de 1 gros citron
1 ½ cuil. à café de sauce Worcestershire
6 cuil. à soupe de vinaigrette à la française du commerce

6 PERSONNES

1 Préparez les croûtons : faites blondir l'ail dans le beurre, dans un petit bol couvert, de 15 à 30 s à MAX. Ajoutez les cubes de pain et remuez bien le tout. Faites cuire 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ce que les croûtons

MENU

Salade César

Sandwichs chauds au boeuf salé
Une spécialité américaine

Hamburgers garnis
Plat traditionnel de la côte Ouest, rehaussé d'arachides

Salade de chou aux poivrons

Carrés au chocolat

Carrés aux capuchons de chocolat
De délicieux carrés au chocolat et aux noix

6 PERSONNES

Compte à rebours

La veille
Faites cuire les deux desserts et laissez refroidir. Faites chauffer les glaces au chocolat et au caramel, au goût. Glacez les carrés et couvrez.

Réfrigérez la bière pour le lendemain.

Pendant la matinée
Déchiquetez la laitue romaine et mettez-la dans un grand saladier. Couvrez et réfrigérez. Faites cuire les croûtons et réservez.

Préparez la viande pour les hamburgers, couvrez et réfrigérez.

Préparez la salade de chou et réfrigérez. Faites chambrer le vin rouge, le cas échéant.

1 h avant le repas
Façonnez les pâtés de viande et réservez. Faites cuire le bacon, émiettez-le et réservez.

Dressez la salade César, faites cuire l'oeuf tel qu'indiqué et préparez la vinaigrette. Réservez.

15 min avant le repas
Préchauffez le plat à brunir, faites cuire la viande et assemblez les hamburgers et gardez-les bien chauds, couverts de papier aluminium. Servez les apéritifs et incorporez la vinaigrette à la salade César. Déposez le saladier sur la table et laissez vos invités se servir eux-mêmes.

Pendant le repas
Pendant que tous se régalent de la salade César, faites chauffer les sandwichs au boeuf salé. Une fois la salade terminée, servez les hamburgers, les sandwichs chauds et la salade de chou. Terminez le repas avec les carrés au chocolat.

soient croustillants. Laissez refroidir et réservez.

2 Cassez l'oeuf dans un ramequin et piquez le jaune. Ajoutez l'eau et faites chauffer 1 ½ ou 2 ½ min à MED., jusqu'à ce que l'oeuf soit bien chaud sans être pris. Égouttez.

3 Versez huile, jus de citron, sauce Worcestershire et vinaigrette dans un bol. Ajoutez l'oeuf. Fouettez vigoureusement.

4 Pour dresser la salade, déchiquetez la laitue dans un saladier, ajoutez les croûtons et le parmesan et remuez délicatement. Versez la vinaigrette sur la salade et remuez de nouveau. Servez immédiatement.

Sandwichs chauds au boeuf salé

7 min

Temps d'attente : aucun

12 tranches de pain de seigle
moutarde anglaise
12 à 16 oz/350 à 450 g de boeuf salé en tranches minces
4 cornichons à l'aneth coupés sur la longueur

6 PERSONNES

1 Tartinez légèrement 3 tranches de pain de moutarde et garnissez-les de la moitié de la viande. Disposez-les en cercle sur une feuille de papier absorbant, dans le four, et couvrez d'une autre feuille. Faites chauffer 3 ou 4 min à MAX.

2 Garnissez le dessus de tranches de cornichon et d'un peu plus de moutarde, au goût. Couvrez de 3 autres tranches de pain de seigle. Couvrez les sandwichs de papier absorbant et faites chauffer de 30 à 40 s à MAX. Servez sans délai.

3 Faites de même pour les 3 autres sandwichs.

Hamburgers garnis

13¾ min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ lb/550 g de boeuf haché
1 oignon haché fin
2 oz/50 g d'arachides salées hachées
1 oeuf battu
sel et poivre
5 tranches de bacon

POUR SERVIR
6 pains mollets
6 cuil. à café de mayonnaise
3 tomates en tranches
laitue déchiquetée

6 PERSONNES

1 Défaites le boeuf haché.

2 Mélangez boeuf, oignon, arachides, oeuf, sel et poivre. Façonnez 6 pâtés, couvrez et réfrigérez.

3 Déposez le bacon sur deux feuilles de papier absorbant et couvrez de deux autres feuilles. Faites cuire de 3 ¾ à 5 min à MAX., jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Émiettez-le et réservez.

4 Préchauffez un plat à brunir 5 min à MAX. ou selon les instructions du fabricant. Déposez-y les pâtés et faites cuire 3 min à MAX., retournez-les et laissez cuire encore 2 min.

5 Dressez les hamburgers garnis avec la mayonnaise, les tomates, le bacon et la laitue.

PAUL WEBSTER

Hamburgers garnis

Salade de chou aux poivrons

1 ½ lb/700 g de chou pommé blanc coupé en lanières
2 tomates hachées
1 petit poivron vert épépiné et haché
1 petit poivron jaune épépiné et haché
½ petit poivron rouge épépiné et haché
½ petit concombre haché
6 échalotes hachées

VINAIGRETTE
1 tasse/250 ml de mayonnaise
1 tasse/250 ml de crème sure
2 cuil. à soupe de persil haché
½ cuil. à café de sel à l'ail
poivre au goût

6 PERSONNES

1 Mélangez bien tous les légumes dans un grand saladier.

Carrés au chocolat et aux capuchons de chocolat

2 Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette.
3 Versez la vinaigrette sur les légumes et remuez parfaitement le tout. Couvrez et réfrigérez plusieurs heures avant de servir.

Carrés au chocolat

8 min

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de chocolat nature
3 oz/75 g de beurre
1 tasse/225 g de sucre
¾ de tasse/75 g de farine tout usage tamisée
2 oeufs
¾ de cuil. à café de poudre à pâte
quelques gouttes de vanille
1 pincée de sel
2 oz/50 g de noix hachées fin (facultatif)

1 GÂTEAU CARRÉ DE 8 po/20 cm

1 Faites fondre chocolat, beurre et sucre de 2 à 4 min à MED.-MAX. Brassez bien puis ajoutez le reste des ingrédients. Mélangez jusqu'à consistance homogène. Versez dans un moule légèrement graissé et tapissé de papier ciré.
2 Déposez le moule sur une assiette renversée et faites cuire de 6 à 9 min à MAX., en tournant le moule à toutes les 2 ou 3 min.
3 Laissez refroidir dans le moule puis coupez en carrés. Couvrez, si désiré, d'une glace au chocolat (voir fascicule 4, p. 97).

Carrés aux capuchons de chocolat

6½ min

Temps d'attente : aucun

3 oz/75 g de beurre
1 ½ tasse/175 g de cassonade dorée
2 oeufs
¾ de tasse/75 g de farine tout usage tamisée
¾ de cuil. à café de poudre à pâte
quelques gouttes d'essence de vanille
2 cuil. à soupe de noix hachées
2 oz/50 g de capuchons de chocolat

1 GÂTEAU CARRÉ DE 8 po/20 cm

1 Faites fondre le beurre dans un bol couvert de 60 à 75 s à MAX.
2 Incorporez la cassonade puis ajoutez le reste des ingrédients, sauf les capuchons de chocolat.
3 Versez le mélange dans un moule graissé et tapissé de papier ciré et parsemez le dessus de la moitié des capuchons de chocolat. Déposez le moule sur une assiette renversée et faites cuire 3 ½ ou 4 min à MAX., en tournant le moule 1 fois.
4 Parsemez le dessus du gâteau du reste des capuchons de chocolat et faites cuire encore de 2 à 4 min à MAX. jusqu'à ce que le dessus du gâteau soit sec. Laissez refroidir dans le moule puis coupez en carrés. Couvrez, si désiré, d'une glace au caramel (voir fascicule 4, page 96).

Micro-trucs

Vérifiez la cuisson des carrés en pressant le gâteau du bout des doigts : si le gâteau est cuit, il reprendra sa forme. Si vous utilisez un moule en verre, vérifiez le dessous : le gâteau doit être presque entièrement ou complètement cuit à cet endroit. Enfin, toute trace d'humidité en surface disparaît pendant le temps d'attente.

Conseils du chef

Conservez les carrés qui restent dans un endroit frais, bien enveloppés dans de la pellicule plastique, 2 ou 3 jours au plus. S'ils ne sont pas glacés, faites-les réchauffer, enveloppés ou à couvert, 30 s par portion à MAX. et servez immédiatement.

Les farces

Transformez un rôti ou une volaille de tous les jours en un mets délectable grâce à de délicieuses farces à base de fruits, de fines herbes ou de chair à saucisse.

Les farces rendent les viandes plus savoureuses et juteuses, conservent leur belle forme à une volaille ou un rôti désossé et permettent de servir un plus grand nombre de convives à même un petit rôti. De plus, elles sont toujours fort appréciées car elles complètent merveilleusement bien les viandes.

Les farces sont souvent à base de chapelure, de riz ou de chair à saucisse. Ajoutez-leur des fines herbes, des légumes, des fruits ou des noix, selon vos goûts, ou préparez-les avec du riz brun ou de la chapelure de blé entier pour varier.

Il est facile et rapide de préparer une farce aux micro-ondes : faites simplement ramollir l'oignon et les autres légumes dans le beurre, puis faites cuire la chair à saucisse ou le bacon en un rien de temps; il suffit ensuite d'ajouter les autres ingrédients et de terminer la cuisson dans le même plat. Les farces cuites à part ou présentées sous forme de boulettes restent bien fraîches et savoureuses et sont prêtes en 2 min.

Après le repas, retirez la farce de la viande et gardez-la dans un bol distinct au réfrigérateur. Servez-vous-en dans les 48 heures : faites réchauffer 1 ou 2 min aux micro-ondes ou servez froid avec le rôti froid.

Carré double farci

Conseils du chef

Demandez au boucher de couper l'os entre chaque côtelette pour que le carré soit plus facile à découper au moment de servir.

Carré double farci

62 min

Temps d'attente : aucun

Voici un plat de résistance spectaculaire à servir lors d'un grand dîner.

2 carrés d'agneau de 2 ½ lb/ 1,25 kg chacun environ
1 boîte de 14 oz/400 g d'abricots, égouttés et le jus réservé, pour garnir

FARCE
1 petit oignon haché
2 oz/50 g de beurre
½ tasse/100 g de chapelure
3 oz/75 g d'abricots secs hachés
2 oz/50 g de noix de Grenoble hachées
le zeste râpé et le jus de ½ orange
sel et poivre
1 oeuf battu
1 cuil. à soupe de persil haché

SAUCE POUR BADIGEONNER
2 ou 3 cuil. à soupe de jus d'abricot réservé
2 cuil. à café de sauce soya

6 PERSONNES

VARIANTE
Remplacez les abricots par des pommes et les noix de Grenoble par des noix du Brésil ou des marrons.

Micro-trucs

Préparez une sauce pour accompagner l'agneau : passez le jus de cuisson au tamis, dans une tasse à mesurer, puis ajoutez juste assez d'eau ou de vin pour obtenir 1 ¾ tasse/400 ml de liquide. Incorporez 3 cuil. à café de fécule de maïs et ¼ de cube de bouillon de poulet émietté. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant bien à mi-temps puis à la fin du temps de cuisson.

Préparation du carré double farci

Enlevez *1 ½ po/4 cm de chair au bout de chaque côte et grattez bien les os. Placez les carrés face à face de manière à ce que les os s'emboîtent les uns dans les autres.*

Faites blondir *l'oignon dans le beurre, dans un bol couvert, 2 ou 3 min à MAX. Incorporez le reste des ingrédients de la farce, puis remplissez la cavité du carré double.*

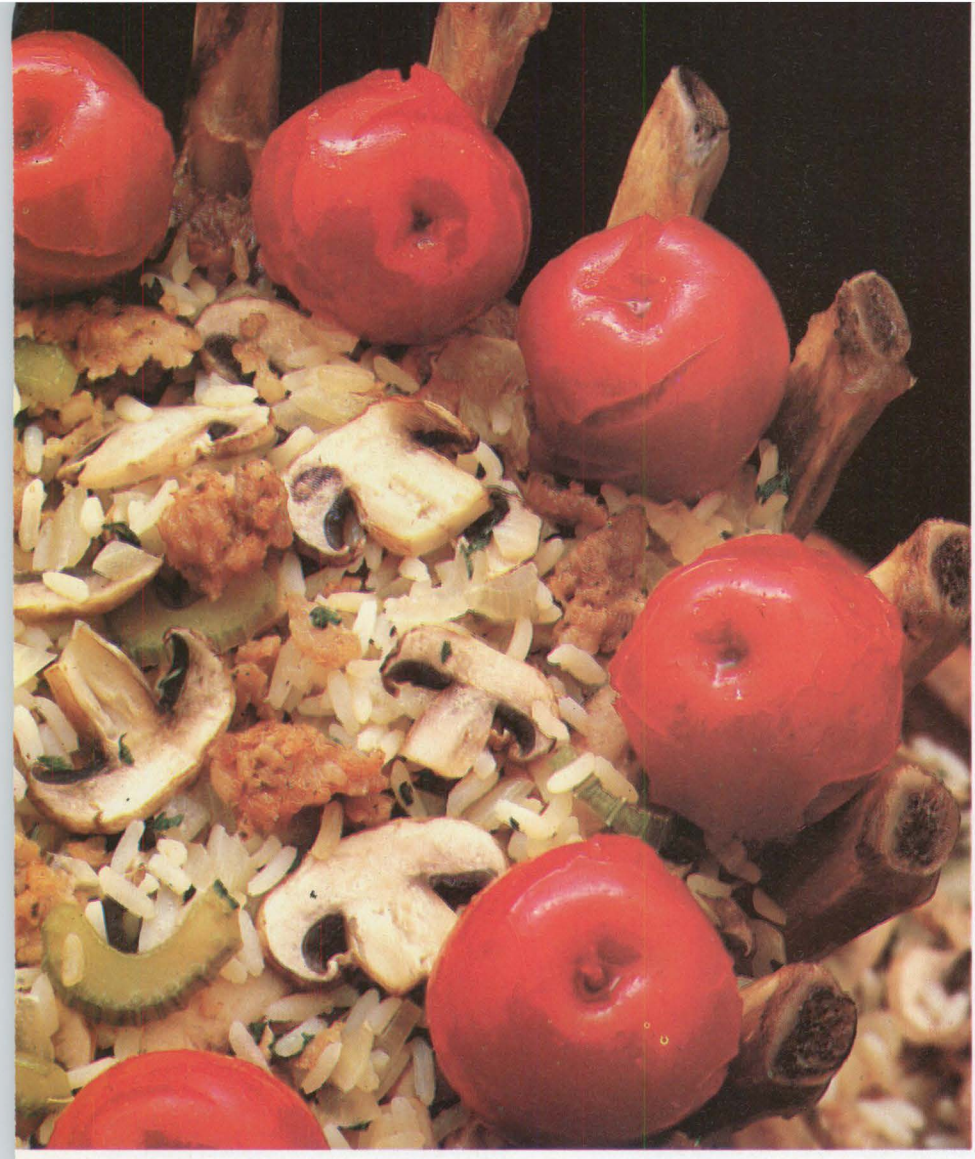
Ficelez *le carré double pour lui conserver sa forme en passant la ficelle autour des côtes et en dessous du carré. Couvrez le dessus de pellicule plastique et placez le carré sur une grille de rôtissage.*

Calculez *de 12 à 14 min par lb/450 g pour une viande saignante et de 13 à 16 min pour une viande cuite à point. Badigeonnez bien l'agneau et faites-le cuire à MAX. pour les 5 premières min.*

Terminez *la cuisson à MED. À mi-cuisson, égouttez la viande et réservez le jus de cuisson pour la sauce (voir Micro-trucs, ci-contre).*

Conseils du chef

Les préparations pour farces sont pratiques et peuvent remplacer la chapelure dans plusieurs recettes de farces. N'assaisonnez pas trop, cependant, ou suivez simplement le mode d'emploi indiqué sur l'emballage. Façonnez le mélange en boulettes de la grosseur d'une noix de Grenoble et disposez-les dans une assiette huilée, ou pressez le mélange dans un moule graissé. Déposez une noix de beurre sur chaque boulette et faites cuire 4 ou 5 min à MAX. Ne faites jamais trop cuire les farces car elles se dessèchent et durcissent rapidement.



Couronne de porc farcie

Farce aux marrons

6½ min

Temps d'attente : aucun

Voici une farce riche et sucrée qui rehausse la dinde à merveille. Consultez le fascicule 26, page 709, pour le temps de cuisson de la dinde entière.

6 tranches de bacon
8 oz/225 g de chair à saucisse
1 petit oignon haché
1 boîte de 1 lb/450 g de marrons entiers non sucrés, bien égouttés et grossièrement hachés
le zeste râpé de ½ citron
1 cuil. à café de fines herbes mélangées
sel
poivre

POUR UNE DINDE DE 12 lb/5,4 kg

1 Mettez le bacon dans une assiette, couvrez de 2 feuilles de papier absorbant et faites cuire 3 ou 3 ½ min à MAX., jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Faites égoutter sur du papier absorbant puis émiettez.

2 Défaites la chair à saucisse dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Faites cuire 2 ou 3 min à MAX., défaites à la fourchette et égouttez sur du papier absorbant.

3 Lavez le bol puis mettez-y l'oignon. Couvrez et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX.

4 Incorporez le reste des ingrédients de la farce. Farcissez-en la cavité du cou de la dinde.

VARIANTE

Pour une saveur plus fruitée, incorporez aussi une pomme à couteau pelée, le coeur enlevé, et hachée.

Couronne de porc farcie

99 min

Temps d'attente : 10 min

Voici un plat de résistance pour une occasion spéciale ou un dîner de fête en famille. Commandez la pièce à l'avance et demandez au boucher de vous la préparer pour la cuisson. Il coupera la longe en deux, fixera les bords ensemble et ficellera le rôti.

1 longe de porc comptant 16 côtelettes de 6 lb 10 oz/3 kg environ
8 tomates cerises pour garnir

FARCE

4 oz/100 g de chair à saucisse
1 branche de céleri émincée
1 petit oignon haché
4 oz/100 g de champignons en tranches
¼ de tasse/50 g de riz cuit
1 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre
½ cuil. à café de romarin

8 PERSONNES

VARIANTE

Vous pouvez préparer une couronne d'agneau de la même manière en comptant de 12 à 14 min par lb/450 g pour une viande saignante et de 13 à 16 min pour une viande cuite à point. Au goût, remplacez la chair à saucisse par les parures enlevées au bout de chaque côte puis hachées.

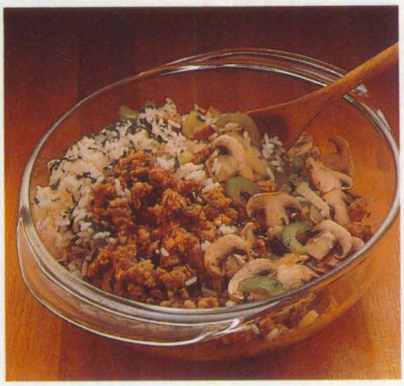
Conseils du chef

Le thermomètre pour four micro-ondes, dont l'emploi est facultatif, demeure le meilleur moyen de vérifier la cuisson de la viande. Respectez toujours les temps de cuisson indiqués dans la recette.

À la fin de la cuisson, incisez la partie la plus charnue du porc : le jus de cuisson doit être clair.

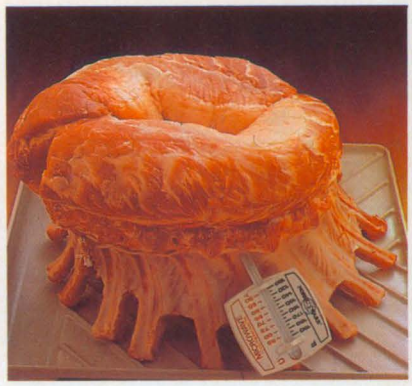
Laissez reposer puis vérifiez de nouveau la viande : si la chair est encore rosée, remettez le rôti au four et laissez cuire encore quelques minutes à MAX.

Préparation de la couronne de porc farcie



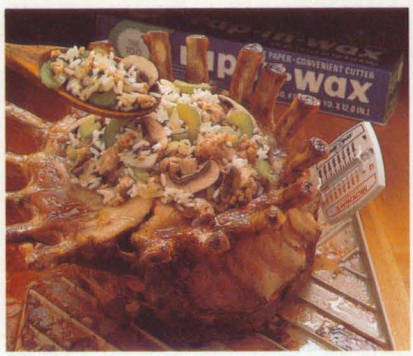
Préparez la farce : *faites cuire la chair à saucisse 2 ou 3 min à MAX., égouttez bien. Faites cuire le céleri, l'oignon et les champignons 4 ou 5 min à MAX. Incorporez le reste des ingrédients.*

Insérez *le thermomètre entre deux côtelettes, la pointe dans la partie charnue intérieure, sans toucher au gras ni à l'os. Disposez sur une grille, les côtes en dessous. Calculez de 15 à 17 min par lb/450 g.*



Faites cuire *5 min à MAX., diminuez la puissance à MED. et laissez cuire la moitié du temps requis.*

Enlevez *le jus de cuisson de la viande; à l'aide de deux feuilles de papier absorbant pliées, retournez la couronne avec soin et déposez-la sur sa base charnue.*



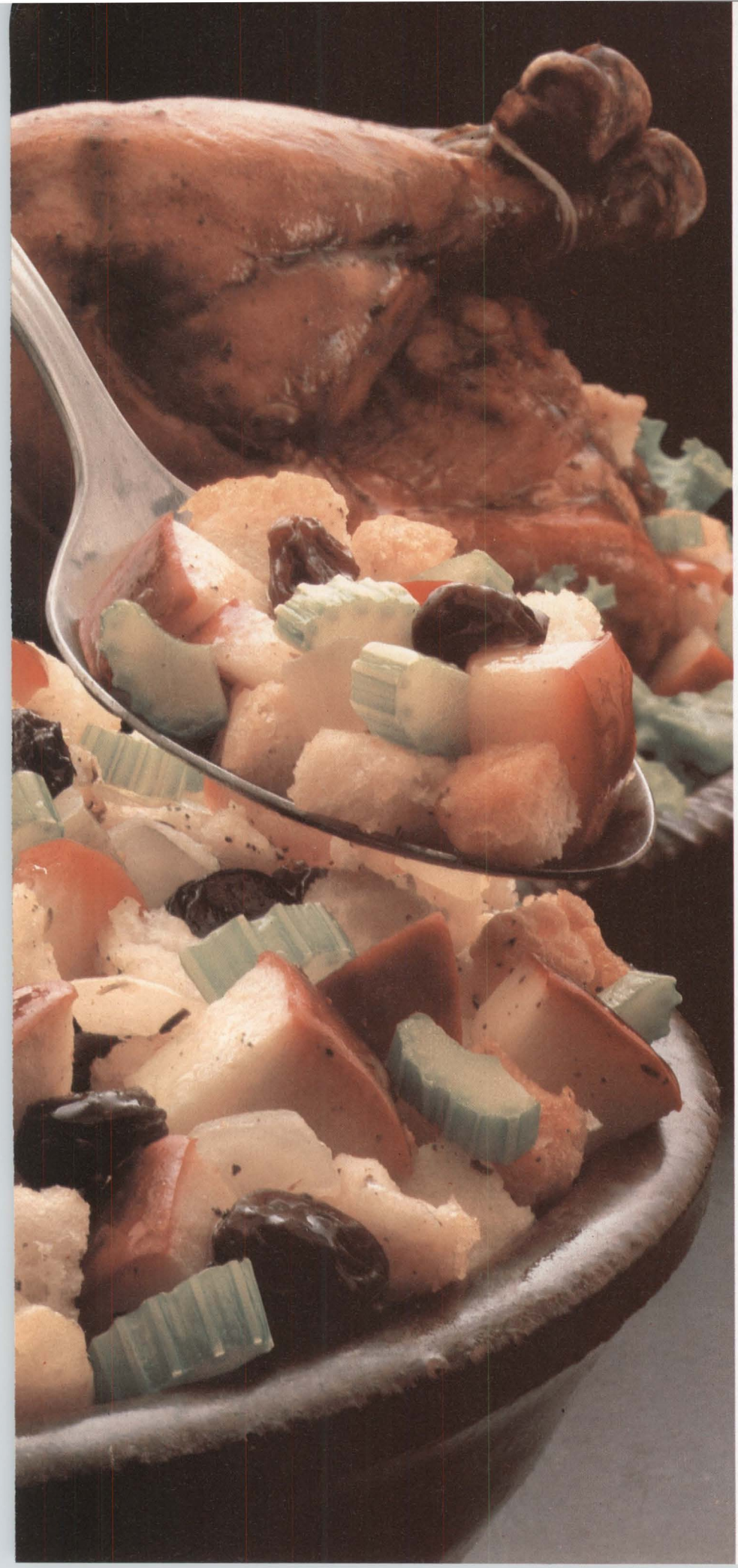
Faites cuire à MED., *jusqu'à 30 min avant la fin du temps de cuisson requis. Enlevez le jus de cuisson puis replacez la couronne sur la grille. Remplissez la cavité de farce.*

Couvrez *de papier ciré ou d'une pellicule plastique et faites cuire le reste du temps requis, jusqu'à ce que la température interne atteigne 170°F/75°C. Retirez le rôti du four.*

Recouvrez *lâchement la couronne de porc de papier aluminium et laissez reposer 10 min, jusqu'à ce que la température interne atteigne 175°F/80°C. La cuisson se poursuit pendant le temps d'attente.*

Mettez *la couronne de porc sur une assiette de service à l'aide d'une truelle à poisson pour retenir la farce. Piquez les tomates et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX.*

Garnissez *la couronne de porc des tomates cerises bien chaudes et glissez des papillotes sur le bout des côtes, si désiré. Pour servir, découpez la couronne entre chaque côtelette et servez ces dernières accompagnées de farce.*



Poulet rôti, farce aux fruits

18¼ min

Temps d'attente : 10 min

Voici une farce légère et délicieuse, qui convient bien à la volaille et aux viandes délicates.

1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à café de sauce soya
1 cuil. à café de sauce brune
1 poulet de 2 ¼ à 3 ¼ lb/1 à 1,5 kg

FARCE

1 branche de céleri hachée
1 petite pomme à couteau rouge, le coeur enlevé, coupée en cubes de ½ po/12 mm
2 cuil. à soupe de raisins secs
2 tranches de pain coupées en cubes de ½ po/12 mm
1 petit oignon haché
sel et poivre
¼ de cuil. à café de thym
le zeste râpé de ½ orange

4 À 6 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre dans un bol couvert de 10 à 20 s à MAX. Incorporez la sauce soya et la sauce brune.

2 Mélangez tous les ingrédients de la farce et remplissez-en la cavité du cou du poulet. Badigeonnez la volaille de la moitié de la sauce et placez-la, poitrine en dessous, sur une grille de rôtissage, puis dans un grand plat peu profond. Couvrez lâchement d'un sac de cuisson fendu et ouvert. Comptez 8 ou 9 min par lb/450 g et déterminez le temps de cuisson requis.

3 Faites cuire d'abord 5 min à MAX., puis diminuez la puissance à MED. Laissez cuire la moitié du temps qui reste.

4 Retournez le poulet et badigeonnez avec le reste de la sauce. Replacez le sac de cuisson et laissez cuire la volaille le reste du temps requis.

5 Retirez le sac de cuisson. Couvrez lâchement le poulet d'une feuille de papier aluminium, côté brillant vers l'intérieur, et laissez reposer 10 min. Servez avec une salade et des pommes de terre nouvelles.

Poulet rôti, farce aux fruits

Farce à l'oignon et à la sauge

2 min

Temps d'attente : aucun

Voici une farce pour la volaille ou à servir avec un rôti de porc. Garnissez-en aussi les côtelettes de porc avant de les faire cuire : elles seront succulentes !

2 oignons hachés
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de sauge fraîche hachée
½ tasse/100 g de chapelure de blé entier fraîche
le zeste râpé de ½ citron
1 oeuf battu
sel et poivre

POUR UNE DINDE DE 12 lb/5,4 kg

1 Faites blondir les oignons dans le beurre ou la margarine, dans un bol couvert, 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Ajoutez sauge, chapelure, zeste de citron et oeuf et mélangez bien le tout. Assaisonnez au goût et utilisez comme farce ou garniture.

Conseils du chef

Laissez toujours les farces refroidir complètement avant de vous en servir. Farcissez la volaille ou le rôti juste avant de le mettre au four pour empêcher la formation de bactéries. Ne remplissez pas trop la volaille ou le rôti car la farce absorbe le jus de cuisson. Faites cuire le surplus de farce à part, 2 min aux micro-ondes, si désiré.

Micro-trucs

Vérifiez la cuisson de la volaille après le temps d'attente : piquez la partie la plus charnue de la cuisse; le jus de cuisson doit être clair; dans le cas contraire, faites cuire le poulet un peu plus longtemps. Vérifiez aussi si la cuisse se détache facilement à l'articulation.

Poulet farci au céleri et aux noix

21¼ min

Temps d'attente : 10 min

Servez ce plat avec des carottes au beurre, du riz bouilli et le jus de cuisson de la volaille.

1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de sauce brune
1 poulet de 2 ¼ lb/1 kg, prêt à cuire

FARCE
1 branche de céleri émincée
1 petit oignon haché
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
2 oz/50 g de noisettes hachées
⅜ de tasse/75 g de chapelure de blé entier fraîche
le zeste râpé et le jus de ½ orange
sel
poivre

2 À 4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre dans un bol couvert de 10 à 20 s à MAX., puis incorporez la sauce brune. Réservez.
2 Préparez la farce : faites blondir le céleri et l'oignon dans le corps gras, dans un bol couvert, 3 ou 3 ½ min à MAX. Incorporez les noisettes, la chapelure, le zeste et le jus d'orange, puis assaisonnez au goût.
3 Farcissez-en la cavité du cou puis badigeonnez la volaille de la moitié de la sauce. Déposez le poulet, poitrine en dessous, sur une grille puis dans un grand plat peu profond et couvrez lâchement d'un sac de cuisson fendu et ouvert. Comptez 8 ou 9 min par lb/450 g et déterminez le temps de cuisson approprié.
4 Faites cuire le poulet 15 min à MAX., puis diminuez la puissance à MED. et laissez cuire la moitié du temps qui reste.
5 Retournez le poulet et badigeonnez-le avec le reste de la sauce. Remettez le sac de cuisson et faites cuire le reste du temps requis.
6 Retirez le sac et couvrez le poulet d'une feuille de papier aluminium (côté brillant vers l'intérieur); laissez reposer 10 min avant de servir.

Poulet farci au céleri et aux noix

Conseils du chef

Farcissez seulement la cavité du cou de la volaille. Une trop grande quantité de farce entrave la cuisson de la volaille. Bridez le poulet et fixez la peau du cou à l'aide de cure-dents pour qu'il garde bien sa forme.

Les canapés

Les canapés et amuse-gueule sont tout indiqués à l'heure de l'apéritif. Ces délicieuses petites bouchées se préparent facilement aux micro-ondes et se réchauffent en un rien de temps.

Les canapés, délicieuses petites bouchées présentées sur des craquelins ou des toasts, sont toujours fort appréciés au moment de l'apéritif.

Le four micro-ondes rend leur préparation on ne peut plus facile, car vous pouvez y faire décongeler et ramollir, cuire et réchauffer les ingrédients. Faites cuire les canapés juste au moment de servir, ou préparez-les d'avance et réchauffez-les pendant quelques secondes.

Préparez-en une grande variété, en mariant garnitures crémeuses et légumes croquants.

Dans le sens des aiguilles d'une montre, à partir du haut : *Bouchées piquantes au bacon, Pizza en bouchées, Languettes au fromage, Champignons farcis, Amuse-gueule au poulet et au jambon*

Canapés bien garnis

Une assiette de canapés doit être agréable au coup d'oeil et offrir un choix intéressant. Voici quelques suggestions pour rendre vos canapés plus appétissants.

- Échalotes émincées ou feuilles de céleri
- Fines herbes ou noix hachées
- Minces tranches de concombre, de citron ou d'orange torsadées (voir p. 887)
- Concombre ou carotte en spirale
- Tiges de persil ou de menthe
- Radis ou tomate en rosette

Bouchées piquantes au bacon

4½ min

Temps d'attente : 2 min

1 oeuf
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
1 bonne pincée de piment de Cayenne
1 cuil. à café de vinaigre de cidre
1 cuil. à café de sauce soya
6 tranches de bacon sans la couenne
8 cuil. à soupe de chapelure

18 À 24 CANAPÉS

1 Dans un petit bol, mélangez bien oeuf, moutarde, piment de Cayenne, vinaigre et sauce soya.
2 Plongez les tranches de bacon dans ce mélange puis enrobez de chapelure.
3 Disposez-les sur une double épaisseur de papier absorbant et couvrez d'une autre feuille. Faites cuire de 4 ½ à 6 min à MAX., jusqu'à ce que le bacon soit bien croustillant. Laissez reposer 2 ou 3 min puis détaillez les tranches en bouchées.

Languettes au fromage

4½ min

Temps d'attente : aucun

La sauce au piment donne un goût très piquant à ces amuse-gueule. Si vous préférez, diminuez la quantité indiquée ou omettez-la entièrement.

3 oz/75 g de beurre
3 oz/75 g de cheddar râpé
1 tasse/100 g de farine tout usage tamisée
1 pincée de sel
quelques gouttes de sauce au piment (de type Tabasco), au goût

36 CANAPÉS

1 Faites ramollir le beurre dans un bol couvert, 25 s à MIN. Incorporez le fromage. Ajoutez la farine, le sel et la sauce piquante et formez une pâte molle. Réfrigérez à découvert pendant 1 h.
2 Déposez la pâte sur une surface bien farinée et saupoudrez-la de farine. Abaissez en un rectangle de 12 x 6 po/30 x 15 cm, taillez les bords avec un couteau bien aiguisé puis détaillez en languettes de ½ x 3 po/1 x 7,5 cm.
3 Foncez une plaque pour four micro-ondes de papier ciré. Disposez-y la moitié des languettes au fromage, bien espacées les unes des autres.
4 Déposez la plaque sur une assiette renversée et faites cuire 2 ou 2 ½ min à MAX. Laissez reposer 2 min puis déposez avec précaution sur une grille métallique. Faites de même avec le reste du mélange. Aussitôt refroidies, enveloppez les languettes dans de la pellicule plastique ou gardez-les dans une boîte hermétique.

Pizza en bouchées

1½ min

Temps d'attente : aucun

36 petites biscottes Melba ou craquelins ronds
ketchup pour tartiner
3 oz/75 g de salami en tranches fines
3 oz/75 g de mozzarella râpé
1 cuil. à café de basilic

36 CANAPÉS

1 Disposez 12 biscottes sur une assiette de papier et tartinez-les de ketchup. Garnissez du tiers du salami et du fromage puis parsemez de basilic.
2 Faites chauffer de 30 à 60 s à MAX.,jusqu'à ce que le fromage soit fondu, en tournant l'assiette de moitié 1 fois. Servez immédiatement.
3 Préparez puis faites cuire le reste des canapés en deux étapes.

Conseils du chef

Ces canapés doivent être dégustés aussitôt prêts : servez un premier plat à vos invités avant de préparer d'autres canapés.

Micro-trucs

Il est préférable de disposer les biscottes ou les craquelins garnis sur une assiette de papier ou une feuille de papier absorbant pour qu'ils restent bien croustillants.

Champignons farcis

3 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de gros champignons
2 cuil. à soupe de beurre
½ branche de céleri hachée fin
½ petit oignon haché fin
5 cuil. à soupe de chapelure
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
2 cuil. à café de persil haché
1 pincée d'origan
sel

Amuse-gueule au poulet et au jambon

6 À 8 PERSONNES

1 Enlevez les tiges des champignons et hachez-les. Faites-les blondir dans le beurre avec le céleri et l'oignon, de 1 ½ à 2 ½ min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Incorporez chapelure, sauce Worcestershire, persil, origan et sel. Farcissez les champignons de ce mélange et disposez-les sur une grande assiette foncée de papier absorbant, les plus gros champignons près du bord.
3 Faites cuire de 1 ½ à 3 min à MAX., en tournant l'assiette 2 fois pendant la cuisson. Servez chaud ou froid.

Amuse-gueule au poulet et au jambon

1½ min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 6 oz/175 g de poulet en flocons
3 oz/75 g de jambon cuit haché
4 oz/100 g de cheddar râpé
2 cuil. à soupe d'échalotes hachées
10 gouttes de sauce au piment (de type Tabasco)
36 craquelins ou biscottes

36 CANAPÉS

1 Mélangez tous les ingrédients, sauf les craquelins, et réfrigérez 30 min.
2 Disposez 12 craquelins sur une assiette de papier, tartinez-les d'un peu de mélange et faites chauffer de 45 à 90 s à MAX., en tournant l'assiette de moitié après 20 s. Servez aussitôt puis préparez le reste des canapés de la même façon.

Craquelins au jambon

30 s

Temps d'attente : aucun

Préparez la garniture à l'avance et gardez-la au réfrigérateur.

½ paquet de 14 oz/400 g de préparation pour fondue
4 cuil. à soupe d'amandes moulues
2 oz/50 g de fromage Leicester râpé
4 oz/100 g de pâté de jambon
2 cuil. à café de persil haché
1 pincée de piment de Cayenne
36 craquelins de blé entier
amandes effilées (facultatif)

36 CANAPÉS

1 Faites ramollir la préparation pour fondue dans un bol de 6 ¼ tasses/1,5 l, 30 s à MAX. Incorporez

les amandes, le fromage râpé, le pâté de jambon, le persil et le piment. Mélangez jusqu'à consistance homogène.

2 Versez le mélange dans une poche à douille munie d'une douille étoilée et garnissez les craquelins d'une rosette du mélange, puis d'une amande effilée. Servez ces canapés avec un vin blanc.

Canapés crémeux au poulet

6½ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de poitrine de poulet désossée
1 branche de céleri hachée fin
½ poivron vert épépiné et haché fin
1 petit oignon haché fin
1 cuil. à soupe de beurre
5 oz/150 g de fromage à la crème
4 oz/100 g d'ananas broyé en boîte bien égoutté
1 cuil. à soupe de noix d'acajou salées, hachées
1 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à café de jus de citron
sel
poivre
environ 15 tranches de pain de seigle ou de pumpernickel

GARNITURE
rondelles de concombre (voir Conseils du chef)
quelques tiges de persil

30 CANAPÉS

1 Faites cuire le poulet dans une casserole couverte de 5 à 8 min à MAX. Laissez refroidir, égouttez et retirez la peau. Hachez la chair en petits morceaux.

2 Faites blondir le céleri, le poivron et l'oignon dans le beurre de 1 ½ à 3 min à MAX., jusqu'à tendreté.

3 Incorporez le poulet, le fromage à la crème, l'ananas, les noix, le persil, le jus de citron et assaisonnez au goût.

4 Tartinez les tranches de pain de ce mélange, coupez-les en deux et garnissez avant de servir.

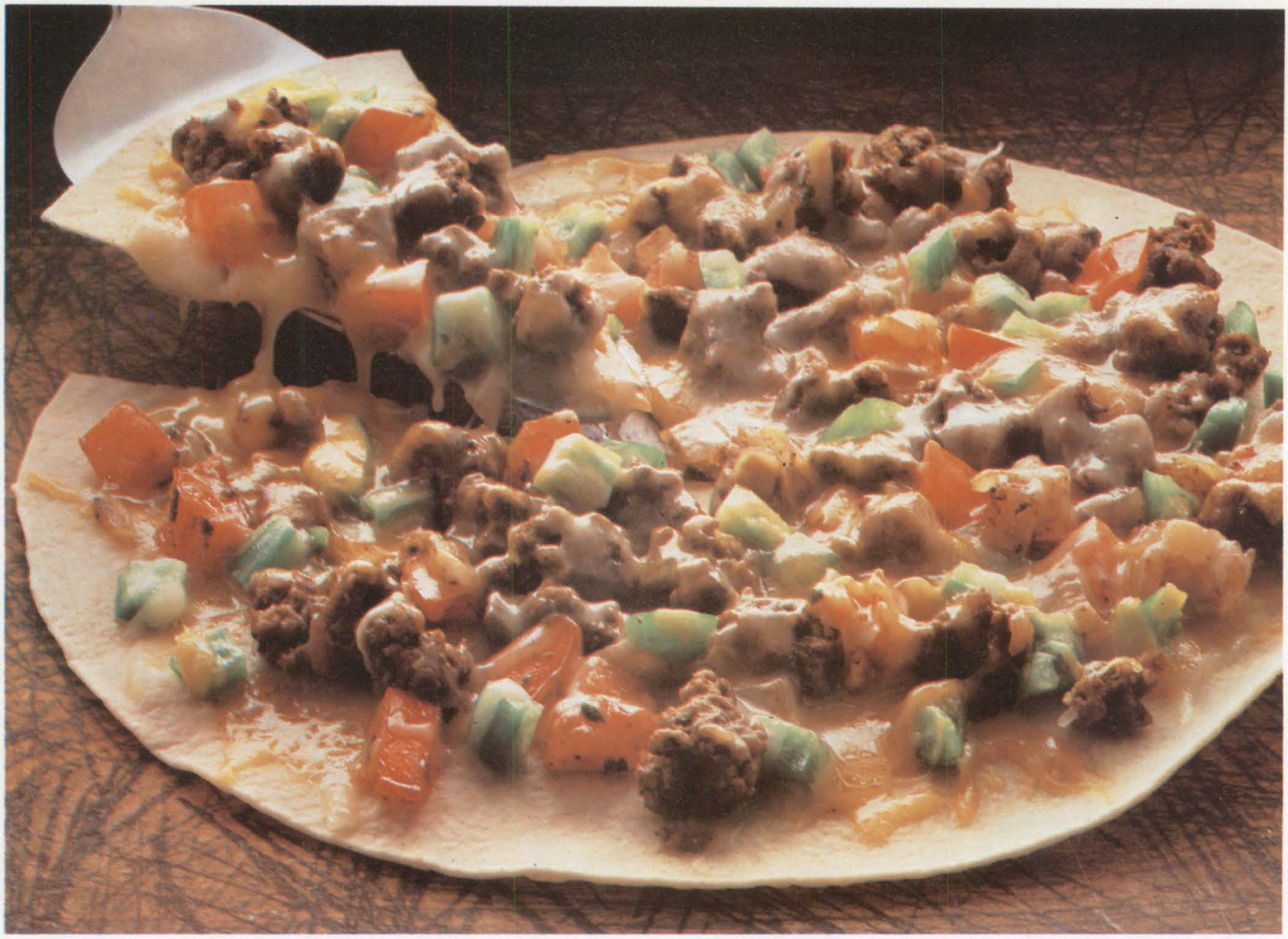
RAY DUNS

Conseils du chef

Détaillez un concombre non pelé en fines tranches, puis incisez les tranches du bord jusqu'au centre. Tournez les bords coupés en sens inverse. Garnissez-en les canapés.

Micro-trucs

Si nécessaire, faites légèrement ramollir le fromage à la crème en le faisant chauffer à MED., de 40 à 50 s, sans le laisser fondre ou devenir chaud.



Mini-pizzas épicées

Mini-pizzas épicées

17½ min

Temps d'attente : 2 min

1 ¼ tasse/150 g de farine tout usage
sel
⅜ de tasse/75 ml d'eau froide

GARNITURE

4 oz/100 g de boeuf haché
½ petit oignon haché fin
¼ de cuil. à café d'assaisonnement au chili
1 bonne pincée d'origan
1 bonne pincée de sel à l'ail
1 grosse tomate hachée
¼ de poivron vert épépiné et haché
1 oz/25 g de cheddar râpé
1 oz/25 g de fromage Leicester râpé

15 CANAPÉS

1 Tamisez la farine et le sel. Ajoutez l'eau, petit à petit, et formez une belle pâte. Déposez sur une surface légèrement farinée et pétrissez brièvement, jusqu'à consistance homogène. Abaissez en un cercle de 8 po/20 cm de diamètre.

2 Foncez une plaque pour four micro-ondes de papier absorbant. Déposez-y l'abaisse et piquez-la à la fourchette en plusieurs endroits. Couvrez de papier absorbant et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en tournant la plaque à plusieurs reprises. Laissez reposer 3 min puis faites refroidir sur une grille métallique.

3 Préparez la garniture : faites cuire le boeuf haché avec l'oignon 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois.

4 Égouttez bien puis ajoutez l'assaisonnement au chili, l'origan et le sel à l'ail. Diminuez la puissance à MED., faites cuire 2 ou 3 min. Incorporez la tomate hachée.

5 Préchauffez un plateau à brunir pendant 5 min à MAX. ou selon les instructions du fabricant. Versez la garniture sur la pâte, parsemez le dessus du poivron et des fromages.

6 Glissez avec soin la pizza sur le plateau chaud et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ce que les fromages soient fondus. Glissez la pizza sur une autre surface, laissez reposer 2 min puis taillez en pointes et servez.

Conseils du chef

Servez-vous du plateau à brunir pour pizzas pour une croûte vraiment croustillante. Si vous n'en avez pas, faites cuire la pizza dans une grande assiette foncée d'une double épaisseur de papier absorbant.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 32

Abats
- Foie au bacon 871
- Foie de veau pané 873
- Foie de veau Strogonoff 873
- Foie en casserole 872
- Pâté de foies de poulet 872

Agneau
- Carré double farci 879
- Couronne d'agneau farcie 880

Amuse-gueule
- Amuse-gueule au poulet et au jambon 886
- Barquettes d'ananas, trempette à la tomate 864
- Bouchées piquantes au bacon 885
- Canapés crémeux au poulet 887
- Champignons farcis 886
- Craquelins au jambon 886
- Languettes au fromage 885
- Mini-pizzas épicées 888
- Pizza en bouchées 886

Boeuf
- Hamburgers garnis 876
- Sandwichs chauds au boeuf salé 876

Desserts
- Brochettes d'ananas 863
- Carrés au chocolat 877
- Carrés aux capuchons de chocolat 877
- Gâteau renversé à l'ananas 862
- Rondelles d'ananas au fromage 864

Farce aux marrons 880

Jambon et porc
- Couronne de porc farcie 880
- Tranches de jambon à l'ananas 863

Légumes
- Farce à l'oignon et à la sauge 883
- Pommes de terre à la crème sure 867
- Pommes de terre à la dinde 869
- Pommes de terre au bacon et à l'échalote 867
- Pommes de terre au boeuf et aux champignons 868
- Pommes de terre au jambon 868
- Pommes de terre au poulet 868
- Pommes de terre farcies à la mexicaine 866
- Salade César 875
- Salade de chou aux poivrons 876

Poulet
- Poulet farci au céleri et aux noix 883
- Poulet rôti, farce aux fruits 882

REPAS pour moi

Gruau

Commencez la journée du bon pied en vous préparant un bol de gruau bien chaud. 1 ½ min, c'est tout le temps qu'il faut pour préparer une portion de gruau, et vous n'avez ni plat ni casserole à récurer.

Préparez le gruau avec de l'eau seulement, ou remplacez la moitié du liquide par du lait pour un gruau plus riche et onctueux. Servez-le avec du miel, du sirop de maïs ou de la cassonade et ajoutez un peu de lait.

Gruau

1½ min

Temps d'attente : 30 s

4 cuil. à soupe de flocons d'avoine à cuisson rapide
1 pincée de sel
⅝ de tasse/150 ml d'eau ou de moitié lait moitié eau
miel ou cassonade

1 PERSONNE

1 Mélangez les flocons d'avoine, le sel et le liquide dans un bol ou une assiette creuse.

2 Faites cuire 1 ½ min à MAX., en remuant bien après 1 min. Laissez reposer 30 s puis servez avec du lait et du miel ou de la cassonade, au goût.

Gruau pour 2 : doublez les quantités indiquées et faites cuire le gruau dans 2 bols individuels ou dans un seul grand bol. Faites cuire 3 min en remuant 2 fois et laissez reposer 30 s avant de servir.

RAY DUNS